Feine Speck-Spätzli in Orangen-Rahmsauce

mit Salat in fruchtiger Orangen-Vinaigrette

Kreative Küche heisst, altbekannte Gerichte immer wieder neu zu erfinden. Durch die Orange bekommen die Speck-Spätzli eine sommerlich fruchtige Note, welche ein ganz neues Gericht daraus macht. Und die Orange lässt sich im Salat gleich noch einmal mit demselben Effekt verarbeiten. En Guete!

20 min. *Stufe 1* *Quick*

Saftorange

Petersilie

Zwiebel

Speckwürfeli

Spätzli

Salatmix

Muskatnuss

Rahm

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Spätzli 1) 3) 15)	500 g	1000 g
Petersilie	10 g	20 g
Vollrahm 7)	2 dl	4 dl
Muskatnuss, gemahlen 15)	1 g	2 g
Speckwürfeli 15)	90 g	180 g
Saftorange	1	2
Salatmix	75 g	150 g
Zwiebel	1	2

Gut im Haus zu haben

Butter, Öl, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	862 kcal/3609 KJ	44 g	17 mg	82 g	2 g	13 g	32 g	1,4 g
100 g	154 kcal/644 KJ	7,9 g	2,9 mg	14,7 g	> 1 g	2,3 g	5,7 g	0,3 g

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Raffel, Saftpresse, Bratpfanne, Küchenpapier, Sieb

Allergene

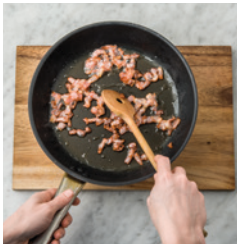
1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst ...

Die Muskatnuss wächst auf einem immergrünen Baum, der 18 m hoch werden kann.

1 **Saftorange** heiss abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Petersilie** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN



2 In einer grossen Bratpfanne **Speckwürfeli**, ohne Zugabe von Fett, knusprig anbraten. Dann aus der Bratpfanne nehmen und diese mit Küchenpapier auswischen.

3 In der Bratpfanne 1/2 EL **Butter** erhitzen. **Spätzli** hineingeben und 5–10 Min. goldbraun anbraten, dann auch aus der Bratpfanne nehmen.

4 **Salatmix** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Für die **Orangen-Vinaigrette**: 2 EL **Orangensaft**, 1 EL **Essig**, 1 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** miteinander verrühren und den **Salat** unterheben. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 Bratpfanne wieder auf den Herd stellen. 1 EL **Öl** und **Zwiebelwürfel** darin 2–3 Min. anbraten. Mit restlichem **Orangensaft**, etwas **Orangenschale**, **Muskatnuss** und **Rahm** ablöschen. Anschliessend angebratene **Spätzli** und **Speckwürfeli** dazugeben und alles noch einmal ½ Min. erwärmen.

6 **Orangen-Speck-Spätzli** auf Tellern verteilen, **Petersilie** darüberstreuen und zusammen mit dem fruchtigen **Salat** geniessen!